



油炸烤焗小食的致癌物—— 丙烯酰胺



丙烯酰胺（acrylamide）是一種有毒及可能令人類患癌的化學物。丙烯酰胺主要是在高溫烹調含豐富碳水化合物的食物時產生，所以馬鈴薯製品(薯片、薯條)、脆片、餅乾和芋頭製品一般含較高的丙烯酰胺。中式烹調方面，由於甚少烤焗製品，所以丙烯酰胺主要在油炸食物時產生，而油炸根莖類食物(如馬鈴薯及芋頭)會比麵或米等食物產生較多丙烯酰胺。另外，油炸時間與丙烯酰胺的產生有直接關係，時間越長，產生的丙烯酰胺越多。



給消費者的建議

- 適當控制烹煮時間及溫度，不應過度烹煮食物。
- 油炸芋頭或馬鈴薯前可先沾上薄粉漿（如粟米粉），以減低食物表面的褐化反應（即變成棕色），從而減低丙烯酰胺的產生。
- 不要過量進食煎炸食物，避免進食燒焦的食物。

